# مواد غذایی برای کاهش تری گلیسرید

■ کاهش سطح تری گلیسیریدها در خون می تواند از طریق تغذیه مناسب و ایجاد سبک زندگی سالم انجام شود.

فریده پناه

**گروه بهداشت و سلامت**–مواد غذایی و رژیم غذایی که ممکن است به کاهش سطح تری گلیسیریدها کمک کند، اما بهتر است از ایجاد تغییرات در رژیم غذایی، با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنید.

**مضرات افزایش تری گلیسیرید**

تری گلیسیرید جزء طبیعی و ضروری متابولیسم بدن و ذخیره انرژی است. با این حال، داشتن سطوح بیش از حد بالای تری گلیسیرید در خون، وضعیتی که به عنوان هیپرتری گلیسیریدمی شناخته می شود، می تواند چندین مضرات و پیامدهای سلامتی داشته باشد:

**خطر بیماری های قلبی عروقی:** سطوح بالای تری گلیسیرید اغلب با افزایش خطر بیماری های قلبی عروقی از جمله بیماری قلبی و سکته مرتبط است. تری گلیسیرید بالا اغلب در کنار سایر عوامل خطر مانند سطوح پایین کلسترول لیپوپروتئین با چگالی بالا (HDL)، سطوح بالای کلسترول لیپوپروتئین با چگالی کم (LDL)، چاقی و مقاومت به انسولین دیده می شود.

**آترواسکلروز:** افزایش تری گلیسیرید می تواند به ایجاد آترواسکلروز کمک کند، وضعیتی که در آن رسوبات چربی (پلاک) در داخل شریان های شما ایجاد می شود و آنها را باریک و سخت می کند. این می تواند جریان خون را محدود کرده و خطر حملات قلبی و سکته را افزایش دهد.

**پانکراتیت:** سطوح بسیار بالای تری گلیسیرید، به ویژه سطوح بالای ۱۰۰۰ میلی گرم در دسی لیتر، می تواند منجر به بیماری جدی به نام پانکراتیت شود. پانکراتیت التهاب لوزالمعده است که می تواند باعث درد شدید شکم، حالت تهوع، استفراغ و در موارد شدید، تهدید کننده زندگی باشد.

**سندرم متابولیک:** سطوح بالای تری گلیسیرید اغلب به عنوان بخشی از سندرم متابولیک دیده می شود، مجموعه ای از شرایط که شامل چاقی شکمی، فشار خون بالا، مقاومت به انسولین و سطوح غیرطبیعی کلسترول است. سندرم متابولیک خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و بیماری های قلبی عروقی را افزایش می دهد.

**دیابت نوع ۲:** افزایش تری گلیسیرید با مقاومت به انسولین و افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط است. دیابت، به نوبه خود، می تواند پروفایل چربی و خطر قلبی عروقی را بیشتر بدتر کند.

**سلامت کبد:** سطوح بسیار بالای تری گلیسیرید می تواند منجر به بیماری کبد چرب (بیماری کبد چرب غیر الکلی یا NAFLD) شود که می تواند به شرایط جدی تری مانند استئاتوهپاتیت غیر الکلی (NASH) و سیروز تبدیل شود.

**چاقی و افزایش وزن:** سطوح بالای تری گلیسیرید اغلب با چاقی و افزایش وزن بیش از حد همزمان است. کالری اضافی که بلافاصله برای انرژی استفاده نمی شود به تری گلیسیرید تبدیل شده و به عنوان چربی ذخیره می شود.

**التهاب:** افزایش تری گلیسیرید می تواند به التهاب سیستمیک کمک کند، که با بیماری های مزمن مختلف از جمله بیماری های قلبی عروقی مرتبط است. توجه به این نکته مهم است که تری گلیسیرید به تنهایی لزوما مضر نیست.

آنها زمانی مشکل ساز می شوند که همراه با سایر عوامل خطر در سطوح بالایی قرار داشته باشند و به افزایش خطر مشکلات مختلف سلامتی کمک می کنند. مواد غذایی برای کاهش تری گلیسیرید، رژیم غذایی برای تری گلیسیرید بالا، مصرف چربی های ناسالم باعث افزایش تری گلیسیرید می شود.

**غذاهایی برای کاهش تری گلیسیرید**

کاهش سطح تری گلیسیرید را می توان از طریق ترکیبی از رژیم غذایی سالم و تغییر سبک زندگی به دست آورد. در اینجا برخی از مواد غذایی وجود دارد که ممکن است به کاهش تری گلیسیرید کمک کند:

**ماهی های چرب:** ماهی های چرب مانند سالمون، خال مخالی، ساردین و قزل آلا سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که می تواند به کاهش تری گلیسیرید کمک کند. حداقل دو وعده ماهی چرب در هفته را هدف قرار دهید. هر وعده معمولاً حدود ۳,۵ تا ۴ اونس (۱۰۰–۱۱۵ گرم) است. نمونه هایی از وعده های غذایی شامل یک فیله ماهی آزاد، یک قوطی کوچک ساردین یا یک تکه ماهی خال مخالی است.

> **سطوح بالای تری گلیسیرید اغلب با چاقی و افزایش وزن بیش از حد همزمان است. کالری اضافی که بلافاصله برای انرژی استفاده نمی شود به تری گلیسیرید تبدیل شده و به عنوان چربی ذخیره می شود.**

**سبزیجات تازه و برگ دار:** افزایش مصرف سبزیجات تازه و برگدار می تواند فیبر و آنتی اکسیدان هایی را برای کاهش تری گلیسیرید فراهم کند. حداقل ۲ تا ۳ فنجان سبزیجات غیر نشاسته ای در روز را هدف قرار دهید، با هر وعده تقریباً ۲/۱ فنجان غلات پخته شده یا یک تکه نان غلات کامل.

**روغن زیتون:** از روغن زیتون فرابکر برای پخت و پز و سالاد استفاده کنید. حاوی چربی های تک غیراشباع سالم است که می تواند به کاهش تری گلیسیرید کمک کند. از روغن زیتون به عنوان روغن اولیه پخت و پز و در سس سالاد استفاده کنید. حدود ۱–۲ قاشق غذاخوری در روز را هدف قرار دهید.

**توت ها:** زغال اخته، توت فرنگی و سایر انواع توت ها سرشار از آنتی اکسیدان ها و فیبر هستند که ممکن است به کاهش تری گلیسیرید کمک کند. از یک فنجان توت به عنوان میان وعده یا بخشی از غذا لذت ببرید. این تقریباً معادل یک کاسه کوچک است.

**آووکادو:** آووکادو منبع چربی های سالم است و ممکن است به بهبود پروفایل چربی کمک کند. حدود ۴/۱ تا ۲/۱ از یک آووکادوی متوسط را در وعده های غذایی روزانه خود بگنجانید.

**حبوبات:** لوبیا، عدس و نخود سرشار از فیبر و پروتئین هستند که می تواند به کاهش تری گلیسیرید کمک کند. حدود ۲/۱ تا ۱ فنجان حبوبات پخته شده (لوبیا، عدس، نخود) را در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانید.

**سیر:** سیر با فواید بالقوه برای سلامت قلب، از جمله کاهش تری گلیسیرید مرتبط است.

سیر را برای فواید سلامتی بالقوه در وعده های غذایی خود بگنجانید. توصیه روزانه خاصی وجود ندارد، اما استفاده از سیر تازه در پخت و پز می تواند مفید باشد.

**چای سبز:** چای سبز حاوی آنتی اکسیدان هایی به نام کاتچین است که ممکن است به بهبود پروفایل لیپیدی کمک کند. از چند فنجان چای سبز در طول روز لذت ببرید.

**مرکبات:** پرتقال، گریپ فروت، لیمو و لیموترش حاوی فیبر محلول و آنتی اکسیدان هایی هستند که می توانند به کاهش تری گلیسیرید کمک کنند. روزانه ۱ تا ۲ وعده از مرکبات مانند پرتقال یا گریپ فروت را در نظر بگیرید.

**شکلات تیره:** شکلات تیره با محتوای کاکائو بالا ممکن است اثرات مفید کمی بر پروفایل لیپیدی داشته باشد. اگر شکلات تلخ مصرف می کنید، یک تکه کوچک (حدود ۱ اونس) با محتوای کاکائو بالا (۷۰ درصد یا بالاتر) را به عنوان یک خوراکی گاه به گاه انتخاب کنید.

**لبنیات کم چرب:** برای کاهش مصرف چربی های اشباع، محصولات لبنی کم چرب یا بدون چربی را انتخاب کنید. و در حد اعتدال مصرف کنید، مانند یک وعده ماست یا مقدار کمی پنیر. به یاد داشته باشید، ایجاد تغییرات در رژیم غذایی تنها بخشی از مدیریت سطح تری گلیسیرید است. ترکیب فعالیت بدنی منظم، مدیریت استرس و حفظ وزن سالم نیز اجزای حیاتی یک رویکرد جامع برای بهبود سلامتی شما هستند. همیشه ایده خوبی است که قبل از ایجاد تغییرات قابل توجه در رژیم غذایی یا سبک زندگی خود با یک متخصص مراقبت های بهداشتی یا متخصص تغذیه مشورت کنید.

**برای کاهش تری گلیسیرید از چه چیزهایی باید اجتناب کرد؟**

برای کاهش سطح تری گلیسیرید، مهم است که تغییرات خاصی در رژیم غذایی و سبک زندگی ایجاد کنید. در اینجا مواردی وجود دارد که باید از آنها اجتناب کنید یا آنها را به حداقل برسانید:

**غذاها و نوشیدنی های شیرین:** مصرف غذاهای شیرین، نوشیدنی های شیرین و غذاهای حاوی قندهای اضافه شده را محدود کنید. اینها می توانند منجر به سطوح بالاتر تری گلیسیرید شوند و به افزایش وزن کمک کنند.

**کربوهیدرات های تصفیه شده:** مصرف کربوهیدرات های تصفیه شده مانند نان سفید، برنج سفید و غلات شیرین را کاهش دهید. اینها می توانند باعث افزایش سطح قند خون و افزایش تری گلیسیرید شوند.

**چربی های ترانس:** از چربی های ترانس که در بسیاری از غذاهای فرآوری شده و سرخ شده یافت می شوند، خودداری کنید. برچسب های مواد غذایی را از نظر "روغن های هیدروژنه جزئی" بررسی کنید و از محصولات حاوی آنها خودداری کنید.

**غذاهای فرآوری شده:** مصرف غذاهای فرآوری شده را به حداقل برسانید، که اغلب حاوی چربی ها، قندها و مواد افزودنی ناسالم هستند که می توانند بر سطح تری گلیسیرید تأثیر منفی بگذارند.

**گوشت های چرب:** مصرف تکه های چرب گوشت قرمز، گوشت های فرآوری شده (مانند سوسیس و بیکن) و محصولات لبنی پرچرب را کاهش دهید، زیرا می توانند به افزایش تری گلیسیرید کمک کنند.

**فست فود و غذاهای سرخ شده:** فست فودها و غذاهای سرخ شده را که اغلب سرشار از چربی های ناسالم، کالری و سدیم هستند محدود کنید.

**تنقلات پرکالری:** از میان وعده های پرکالری که ارزش غذایی کمی دارند، مانند چیپس، کلوچه و شیرینی ها اجتناب کنید.

**کمبود فعالیت بدنی:** فعالیت بدنی منظم را هدف قرار دهید، زیرا سبک زندگی بی تحرک می تواند به افزایش تری گلیسیرید و سایر مشکلات سلامتی کمک کند.

**استرس:** استرس مزمن می تواند بر سلامت کلی شما از جمله سطح تری گلیسیرید تأثیر بگذارد. تکنیک های کاهش استرس مانند مدیتیشن، یوگا یا تنفس عمیق را اجرا کنید.

# چرا مصرف ویتامین D در سالمندان مهم است؟

**گروه بهداشت و سلامت**– تحقیقات جدید تایید می کند که مصرف حتی دوزهای بالای مکمل ویتامین D، احتمال ابتلای افراد مسن به دیابت نوع ۲ را کاهش نمی دهد.

به گفته محققان فنلاندی، «مکمل های ویتامین D ممکن است فواید دیگری نیز داشته باشند، اما در افراد سالم با سطوح کافی از مواد مغذی، یافته‌های ما مزایای طولانی مدت مکمل ویتامین D۳ با دوز متوسط یا بالا را در پیشگیری از دیابت نوع ۲ نشان نمی‌دهد.»

تحقیقات جدید بر روی داده‌های سایر مطالعات انجام شد که نشان می‌داد افرادی با سطوح پایین ویتامین D ممکن است با خطر بیشتر ابتلاء به دیابت مواجه شوند. این امر مخصوصاً برای افرادی که قبلاً پیش دیابت داشتند صادق بود. بنابراین آیا دوز نسبتاً بالایی از مکمل‌های ویتامین D می‌تواند به کاهش میزان دیابت نوع ۲ در میان افراد بدون پیش دیابت کمک کند؟

برای پی بردن به این موضوع، محققان به رهبری «جیرکی ویرتانن»، از دانشگاه فنلاند شرقی، به طور تصادفی نزدیک به ۲۳۰۰ فرد ۶۰ ساله یا بالاتر را برای دریافت قرص‌های دارونما یا ۴۰ یا ۸۰ میکروگرم مکمل ویتامین D۳ در روز به مدت پنج سال اختصاص دادند.

در پایان این پنج سال، ۱۰۵ شرکت کننده به دیابت نوع ۲ مبتلا شدند: ۳۸ نفر در گروه دارونما، ۳۱ نفر در گروه دریافت کننده ۴۰ میکروگرم ویتامین D۳ در روز، و ۳۶ نفر در گروه دریافت کننده ۸۰ میکروگرم ویتامین D۳ در روز. به عبارت دیگر، تفاوت معناداری در میزان ابتلای افراد به دیابت نوع ۲، صرف نظر از میزان مصرف مکمل ویتامین D وجود نداشت.

تیم ویرتانن همچنین هیچ فایده‌ای از مکمل‌های با دوز بالا بر روی سطح قند خون یا انسولین فرد یا معیارهای اضافه وزن / چاقی مشاهده نکردند.

نتیجه نهایی، به گفته محققان: برای هر فرد سالم و غیر دیابتی با سطح ویتامین D سالم، افزایش مصرف این ویتامین احتمال ابتلاء به دیابت یا عوامل خطر رایج آن را تغییر نخواهد داد.

## آگهی تصمیمات شرکت سپهر گستران هدف کیش(سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۱۳۴۳۱ با شناسه ملی ۱۴۰۰۶۹۴۱۰۹۳

به استنادصورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۱۵ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱–خانم فاطمه پاک فطرت با کد ملی ۲۲۹۸۸۴۸۹۳۹ به سمت مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره،خانم زهرا امینی حاجی باشی با کد ملی ۰۵۳۲۷۲۷۰۴۵ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره و خانم پرگل بخشعلی پور با کد ملی ۰۰۲۰۱۹۰۶۴۶ به سمت عضو هیئت مدیره، و برای مدت دو سال انتخاب شدند.
۲–کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور بانکی از قبیل چک، سفته ، بروات و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضای خانم فاطمه پاک فطرت مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.
۱.آقای رحیم بزمون با کد ملی ۰۰۶۲۴۹۲۸۰۲ بعنوان بازرس اصلی و خانم فاطمه کشاورز با کد ملی ۰۰۷۵۳۵۷۵۵۰ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

رضا والی پور – رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

## آگهی تصمیمات شرکت ماهان پیروز کیش(سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۷۸۳۴ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۷۶۶۰۴

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی سالیانه و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۶ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:۱)خانم لیلا یعقوبی با کد ملی ۰۵۳۰۴۶۷۷۳۹ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره،آقای حسین رضائی با کد ملی ۰۰۶۸۱۹۸۷۲۸ به سمت رئیس هیئت مدیره و خانم سمانه رضایی با کد ملی ۰۰۷۹۴۰۱۱۹۸ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب گردیدند.۲)کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور بانکی از قبیل چک، سفته، بروات و عقود اسلامی با امضاء مدیرعامل یا رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و سایر اوراق عادی و اداری با امضاء مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.۳)خانم محیا عطارد با کد ملی ۰۰۷۰۵۵۳۲۸۹ بعنوان بازرس اصلی و آقای امیر رستمی با کد ملی ۲۸۰۲۶۵۴۰۷۱ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب گردیدند.۴) روزنامه کثیرالانتشاراقتصاد کیشجهت درج آگهی های شرکت انتخاب شد.

رضا والی پور – رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

## آگهی افزایش سرمایه شرکت ارتباطات فن کام کیش(سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۱۱۰۵۰و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۸۲۹۸۴۴

به استنادصورتجلسات مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۱۵ وهیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۲۲،سرمایه شرکت از مبلغ ۱۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ریال به مبلغ ۷۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ریال منقسم به ۷۰۰۰سهم بانام عادی ۱۰,۰۰۰,۰۰۰ریالی از طریق مطالبات حال شده(مبلغ ۶۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال)افزایش یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

رضا والی پور – رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

## آگهی تصمیمات شرکت سرمایه گذاری تجار خلیج فارس کیش(سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۷۱۵۶ با شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۶۹۸۵۰

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۱۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱–آقای خلیل خادم الشریعه سامانی با کد ملی ۴۶۲۲۸۴۸۳۸۴ به سمت مدیرعامل و نائب رئیس هیئت مدیره،آقای محمد احمدپور با کد ملی ۶۰۳۸۶۴۸۵۶۹ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای هادی محجوب نیا با کد ملی ۰۰۴۳۵۵۶۷۰۱ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب گردیدند.
۲–کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت مانند چک، سفته، بروات، قراردادها و عقود اسلامی با امضاء رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و کلیه مکاتبات عادی منفردا» با امضاء مدیرعامل یا رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.
۳–موسسه حسابرسی آراد تراز پیشرو با شناسه ملی ۱۴۰۰۸۰۴۸۹۵۰ بعنوان بازرس اصلی و آقای مجتبی جبیره با کد ملی ۰۳۲۳۱۸۴۵۲۹ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند.
۴–روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت درج آگهی شرکت انتخاب گردید.

رضا والی پور – رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

## آگهی افزایش سرمایه شرکت آتی سازان کاشانه کیش(سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۱۰۶۳۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۴۹۴۶۷۵

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۱۸ سرمایه شرکت از مبلغ ۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به مبلغ ۱,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال منقسم به ۱,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰ سهم با نام ۱۰۰۰ ریالی از طریق مطالبات حال شده(مبلغ ۷۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال) افزایش یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

رضا والی پور – رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

## آگهی تصمیمات شرکت سرمایه گذاری و مسکن صنایع کیش(سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۱۸۳۹ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۳۴۷۹۲

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۹ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱–موسسه حسابرسی و خدمات مالی آتیه نگر با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۵۶۹۳۲۴ به عنوان بازرس اصلی و آقای حسین امیری گنجه با کد ملی ۲۶۵۹۱۴۵۱۵۶ به عنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.
۲–روزنامه کثیرالانتشاراقتصادکیشجهت درج آگهی شرکت انتخاب گردید.

رضا والی پور – رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

## آگهی تأسیس آداک سازه مهر فرداد کیش(سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۱۵۰۵۰ وشناسه ملی ۱۴۰۱۳۸۵۶۹۳۵

با عنایت به استعلام اخذ شده مدیریت بازرگانی بر اساس بند ۶ ماده ۷ ضوابط ثبت شرکتها به شماره ۱۴۰۳,۳۸۰۱۱۱۴۴۱ مورخ۱۴۰۳/۰۷/۱۸ و خلاصه اساسنامه و اظهارنامه شرکت فوق که در تاریخ ۱۴۰۳/۰۸/۰۲ تحت شماره ۱۵۰۵۰ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم بشرح ذیل در روزنامه رسمی و کثیرالانتشار آگهی میشود.
۱–موضوع شرکت:طراحی،محاسبه،نظارت و اجرای مربوط به ساخت ساختمانها و ابنیه اعم از چوبی آجری سنگی بتنی و فلزی طراحی،خرید و فروش و صادرات و واردات کالاهای مجاز بازرگانی در رابطه با موضوع شرکت،شرکت در مناقصات و مزایدات و اخذ وام و تسهیلات از کلیه بانکهای دولتی و خصوصی و موسسات مالی و اعتباری،شرکت در همایشها و سمینارها و نمایشگاههای داخلی و خارجی ، مشارکت با کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی در زمینه موضوع فعالیت پس از اخذ مجوزهای لازم.
۲–مرکزاصلی شرکت: جزیره کیش،خانه گستر،خیابان جامی،پلاک ۵۶،طبقه اول،واحد۳ کدپستی:۷۹۴۱۸۹۷۵۰۸
۳–میزان سرمایه شرکت:سرمایه شرکت مبلغ ۱۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال منقسم به ۱,۰۰۰ سهم با نام عادی ۱۰,۰۰۰ ریالی که تمامی آن به موجب گواهی بانکی به شماره ۲۸۱۲۳۳ مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۲۵ بانک شهر شعبه کیش به حساب شرکت واریز گردیده است.
۴–مدت اعتبار شرکت:از تاریخ ثبت بمدت نامحدود.
۵–مدیران شرکت:خانم سمیه رئیسی به شماره ملی ۲۲۹۷۰۳۳۴۹۴ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره، خانم صدیقه ملک حسینی به شماره ملی ۲۵۳۹۴۴۲۴۴۷ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره،آقای ابوذر رئیسی به شماره ملی ۲۵۳۹۴۶۴۳۳۵ به سمت رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.۶–دارندگان حق امضاء:کلیه اسناد و اوراق بهادار و بانکی با امضای رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر خواهد بود و سایر نامه های اداری با امضای رئیس هیئت مدیره و مهر شرکت معتبر می باشد.۷–اختیارات مدیرعامل:طبق مفاد اساسنامه.۸–اولین بازرسان:خانم زهرا سادات شهابی به شماره ملی ۲۲۹۶۲۵۸۹۸۰ بعنوان بازرس اصلی و خانم فاطمه سیاه پور شیرازی به شماره ملی ۲۲۹۶۶۴۵۵۶۹ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند.۹–روزنامه کثیرالانتشاراقتصادکیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

رضا والی پور – رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

## آگهی تصمیمات شرکت خدمات حفاری اروند سامان کیش(سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۸۸۲۷ و شناسه ملی ۱۰۹۸۰۱۸۶۲۹۵

به استنادصورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۳۱،آقای وحید عنایتی کاشانی با کد ملی ۰۰۵۲۷۱۶۸۹۹ بعنوان بازرس اصلی و آقای سید مهدی میر خوشحال با کد ملی ۲۶۶۰۱۹۷۹۲۱ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

رضا والی پور – رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

## آگهی تصمیمات شرکت هما سرو سازه کیش(سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۱۴۳۴۷ و شناسه ملی ۱۴۰۱۰۱۴۹۰۲۲

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۱۴ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱–آقای نیما حاج عبدالعلی بزاز به شماره ملی ۴۷۲۲۹۴۱۳۵۱ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره، آقای امیر حاج عبدالعلی بزاز به شماره ملی ۰۰۴۳۷۴۲۹۸۱ به سمت رئیس هیئت مدیره و خانم فریبا فراهت به شماره ملی ۰۰۳۹۳۶۶۰۰۶ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.
۲–کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک،سفته،بروات،قراردادها و عقود اسلامی و سایر نامه های عادی و اداری با امضای هریک از اعضای هیئت مدیره به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.
۳–آقای بهمن شاهوردی به شماره ملی ۰۰۴۳۰۷۵۸۱۹ بعنوان بازرس اصلی و آقای رضا روشنی به شماره ملی ۰۶۵۱۷۵۵۶۴۶ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

رضا والی پور – رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

## آگهی تصمیمات شرکت مهندسین مشاور معماری ره شهر کیش(سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۵۱۵ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۱۶۰۷

به استنادصورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۱۳ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:۱)خانم سوگل اعراب اویسی با کد ملی ۰۰۱۸۲۱۲۲۵۵(خارج از اعضاء) به سمت مدیرعامل تا پایان ۱۴۰۴/۰۳/۱۶ انتخاب شدند ، آقای سید محمد علی کیائی با کد ملی ۰۰۴۷۹۵۲۵۳۹ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای جلیل اعراب اویسی با کد ملی ۰۰۳۰۷۴۷۲۱۱ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره ، آقای جلال اعراب اویسی با کد ملی ۰۰۴۶۴۳۵۹۸۰ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.۲)کلیه چکها، بروات و سفته ها و اوراق تعهدآور مالی و قراردادهای شرکت با امضاء منفرد رئیس هیئت مدیره یا با امضاء متفق مدیرعامل و نایب رئیس هیئت مدیره و مهر شرکت از اعتبار قانونی لازم برخوردار خواهد بود.۳)آقای پیام خداوردی آفاقی با کد ملی ۰۰۶۱۳۲۶۵۱۸ بعنوان بازرس اصلی و خانم سارا زمانیان با کد ملی ۲۲۹۱۳۱۳۲۱۵ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.۴)هیئت مدیره بخشی از اختیارات مندرج در بندهای (۱–۲–۸–۹) از ماده ۳۵ اساسنامه بشرح ذیل را به مدیرعامل تفویض اختیار نمود:۱–تعیین خط مشی عمومی شرکت، تصویب برنامه ها و بودجه و طرح سازمانی شرکت ۲–تشکیل اندوخته های احتیاطی و استهلاکی و ذخیره های مربوط به دیون ۳–طرح و تعقیب هر نوع دعوی و شکایت و درخواست و دادخواست در مراجع قضایی و اداری با اختیارات تام و دفاع از هر دعوی و شکایت ۴–عزل و نصب کارمندان و کارکنان شرکت و تعیین سمت و حقوق و مزایای ایشان.

رضا والی پور – رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش روزنامه
پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹